2023年度　7月給食だより　ひかりの子幼稚園

献立種類	3～5歳			
栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均栄養素	572kcal	21.5g	15.4g	2.3g

日	曜日	献立名	材料 赤◇　血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇　からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・果物類	黄◇　力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・芋類	その他	エネルギー 蛋白質 脂質
1	土	ごはん			精白米		
		豚肉の塩麹炒め	豚肉	もやし、ピーマン	サラダ油、砂糖	塩麹、みりん風、醤油	467kcal
		しろなの和え物		しろな、コーン		醤油、みりん風	19.4g
		すまし汁	豆腐	小松菜		塩、醤油	18.5g
		りんご		りんご			
		桃ゼリー、おかき				ゼリーの素	
3	月	焼き鳥丼	鶏肉	白菜、玉葱、椎茸	精白米、砂糖	醤油、みりん風、塩	619kcal
		さつま芋サラダ		胡瓜、人参	さつま芋	マヨドレ、塩	22.2g
		味噌汁	揚げ、味噌	ワカメ、大根			17.0g
		オレンジ		オレンジ			
		マーブルケーキ	豆乳	いちごジャム	薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖		
4	火	カレーライス	牛肉	玉葱、人参、生姜	精白米、じゃがいも、サラダ油	カレールウ	520kcal
		カラフルサラダ		ブロッコリー、人参、パプリカ	サラダ油、砂糖	酢、砂糖、塩	22.1g
		蒸ケーキ				ケーキ	11.8g
		フルーツサンド	豆乳クリーム	黄桃缶	麦ロール		
		お誕生日会					
5	水	ごはん			精白米		
		麻婆豆腐	豆腐、豚ミンチ、味噌	玉葱、ネギ、生姜	ごま油、砂糖、片栗粉	中華味、醤油	548kcal
		白菜の和え物		白菜、人参		醤油、みりん風	19.1g
		中華スープ		エノキ、小松菜		中華味、塩	16.7g
		ちんすこう			薄力粉、砂糖、ラード	醤油、みりん風	
6	木	冷やしそうめん	たまご	人参、胡瓜	素麺	醤油、みりん風	616kcal
		茄子のそぼろあんかけ	鶏ミンチ、グリンピース	茄子、生姜	砂糖	醤油、みりん風	19.6g
		七夕ゼリー				ゼリーの素	14.3g
		おかかおにぎり	鰹節、ごま		精白米	醤油、みりん風	
7	金	ごはん			精白米		
		赤魚の治部煮	赤魚	生姜	片栗粉	醤油、みりん風	522kcal
		キャベツサラダ		キャベツ、人参、コーン		ドレッシング	26.4g　8.0g
		味噌汁	味噌	ほうれん草	南瓜		
		人参ケーキ	豆乳	人参	薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖		
		デイキャンプ					
8	土	ごはん			精白米		
		メンチカツ	合挽ミンチ	玉葱、人参	パン粉、薄力粉、白絞油	塩、ｳｽﾀｰｿｰｽ	587kcal
		胡麻酢和え	胡麻	切干大根、青梗菜、人参	砂糖	酢、醤油	22.0g
		味噌汁	豆腐、味噌	キャベツ			15.9g
		青りんごゼリー、せんべい				ゼリーの素	
10	月	ごはん			精白米		
		野菜炒め	豚肉	玉葱、キャベツ、人参、ピーマン	サラダ油、片栗粉	醤油、塩、みりん風	593kcal
		スパゲティサラダ		胡瓜、コーン	麺	マヨドレ、塩	19.8g
		味噌汁	味噌	しろな、しめじ			15.8g
		南瓜ケーキ	豆乳		南瓜、薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖		
11	火	カレーピラフ	鶏ミンチ	人参、玉葱	精白米、サラダ油	コンソメ、醤油、カレー粉	583kcal
		もやしサラダ	ささみ	もやし、胡瓜、人参		ドレッシング	19.5g
		コンソメスープ		玉葱、青梗菜	さつま芋	コンソメ、塩	15.8g
		ぶどうゼリー				ゼリーの素	
		揚げパン	きな粉		麦ロール、砂糖	塩	
12	水	ごはん			精白米		
		鶏の竜田揚げ	鶏肉	生姜	片栗粉、白絞油	料理酒、醤油	643kcal
		海藻サラダ		ワカメ、大根、きゅうり		ドレッシング	25.8g
		味噌汁	味噌	エノキ、小松菜	麸		22.0g
		桃のケーキ	豆乳	白桃	薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖		
13	木	ごはん			精白米		
		魚のコーンマヨ焼き	タラ	コーン、パセリ	薄力粉	塩、マヨドレ	616kcal
		茄子のトマト煮	ささみ	茄子、玉葱、人参、トマト	オリーブ油、片栗粉	ｹﾁｬｯﾌﾟ、コンソメ、塩	21.9g
		豆乳スープ	豆乳	玉葱、人参、ほうれん草	じゃが芋	コンソメ、塩	12.2g
		フルーツ入りゼリー		パイン缶		ゼリーの素	
14	金	わかめうどん	揚げ	わかめ	麺	醤油、みりん風	478kcal
		牛肉のしぐれ煮	牛肉		蓮根、砂糖	料理酒、みりん風、醤油	19.6g　3.1g
		バナナ		バナナ			
		五平餅	味噌、胡麻		精白米、サラダ油、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風	
15	土	ごはん			精白米		
		野菜の味噌炒め	牛肉、味噌	玉葱、人参、キャベツ	サラダ油、砂糖	醤油、みりん風、料理酒	511kcal
		青梗菜の和え物	ささみ	青梗菜、人参		醤油、みりん風	19.1g
		すまし汁	豆腐	しろな		醤油、塩	12.8g
		青りんごゼリー、おかき				ゼリーの素	
18	火	ごはん			精白米		
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、味噌	キャベツ、玉葱、しめじ、椎茸	サラダ油、砂糖	醤油、みりん風	541kcal
		ナムル	胡麻	大根、ほうれん草、人参	砂糖、ごま油	酢、醤油、塩	22.9g
		すまし汁		しめじ、しろな		醤油、塩	15.2g
		マカロニあべかわ	きな粉		マカロニ、砂糖	塩	
19	水	パン			パン		
		ビーフシチュー	牛肉	玉葱、人参	じゃが芋、サラダ油	ビーフシチューの素	659kcal
		マカロニサラダ	ささみ	ミックスベジタブル	マカロニ	マヨドレ、塩	20.6g
		オレンジ		オレンジ			19.2g
		焼きおにぎり	鰹節		精白米、サラダ油	醤油、みりん風	
20	木	ごはん			精白米		
		五目うま煮	鶏肉、高野豆腐	人参、大根、椎茸	サラダ油、砂糖、片栗粉、蒟蒻	醤油、塩	478kcal
		春雨サラダ	春雨	胡瓜、人参	砂糖、ごま油	酢、醤油、塩	21.2g
		味噌汁	味噌	ほうれん草、エノキ			12.4g
		お好み焼き	豚ミンチ、鰹節	キャベツ、青のり	サラダ油、薄力粉	マヨドレ、ソース	
21	金	冷やしうどん	ささみ	胡瓜、トマト	麺	醤油、みりん風	563kcal
		豚肉と蒟蒻の甘辛炒め	豚肉		蒟蒻、ごま油、砂糖、醤油	醤油、みりん風	20.0g
		りんご		りんご			14.9g
		ゆかりおにぎり			精白米	ゆかり	
22	土	チャーハン	豚ミンチ	玉葱、ネギ	精白米、サラダ油	中華味、塩、醤油	535kcal
		ひじき煮	揚げ	ひじき、人参	サラダ油、砂糖	醤油、みりん風	18.7g
		中華スープ		エノキ、小松菜		中華味、塩	18.7g
		オレンジ		オレンジ			
		マスカットゼリー、おかき				ゼリーの素	
24	月	牛丼	牛肉	玉葱、生姜	精白米、砂糖	醤油、みりん風、塩	604kcal
		ほうれん草の和え物		ほうれん草、人参、コーン		醤油、みりん風	22.6g
		味噌汁	揚げ、味噌	白菜、エノキ			17.2g
		りんご		りんご			
		大学芋	胡麻		さつま芋、白絞油、砂糖	醤油、みりん風	
25	火	ごはん			精白米		
		鶏じゃが	鶏肉	玉葱、人参	じゃが芋、サラダ油、砂糖	醤油、みりん風、塩、料理酒	709kcal
		ブロッコリーサラダ	ささみ	ブロッコリー、パプリカ		ドレッシング	23.8g
		味噌汁	豆腐、味噌	小松菜			19.3g
		豆乳みるくもち	豆乳、きなこ		砂糖、片栗粉		
26	水	焼きそば	豚肉	もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ	麺、サラダ油	ソース、塩	647kcal
		白菜の和え物	ツナ	人参、白菜		醤油、みりん風	29.9g
		具だくさん味噌汁	豆腐、味噌	小松菜、大根	里芋、麸		12.2g
		バナナ		バナナ			
		わかめおにぎり		わかめ	精白米	塩	
27	木	ごはん			精白米		
		ミートローフ	合挽ミンチ、豆乳	玉葱、人参、コーン	パン粉、サラダ油	塩、ｳｽﾀｰｿｰｽ、ｹﾁｬｯﾌﾟ	596kcal
		南瓜サラダ		胡瓜	南瓜	マヨドレ、塩	19.4g
		コンソメスープ		白菜、人参		コンソメ、塩	20.9g
		ほうれん草のケーキ	豆乳	ほうれん草	薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖		
28	金	かやくごはん	揚げ	しめじ、人参、ごぼう	精白米	料理酒、塩、醤油	504kcal
		鯛の塩焼き	鯛		サラダ油	塩	19.4g
		青梗菜の和え物	ささみ	青梗菜、人参		醤油、みりん風	17.1g
		味噌汁	豆腐、味噌	白菜	麸	醤油、塩	
		ドーナツ	豆乳		薄力粉、ベーキングパウダー、白絞油、砂糖		
29	土	ごはん			精白米		
		豚肉とピーマンの炒め物	豚肉	ピーマン、玉葱	サラダ油、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風、料理酒	532kcal
		春雨サラダ	春雨	人参、きゅうり	砂糖	醤油、酢	17.7g　13.8g
		味噌汁	味噌	しろな	麸		
		桃ゼリー、せんべい				ゼリーの素	
31	月	ごはん			精白米		
		鶏肉のケチャップ煮	鶏肉	玉葱、ブロッコリー	砂糖	コンソメ、ｹﾁｬｯﾌﾟ、塩	591kcal
		スパゲティサラダ		ミックスベジタブル	麺	マヨドレ、塩	22.9ｇ13.8g
		コンソメスープ		白菜、人参		コンソメ、塩	
		豆乳ゼリー	豆乳		砂糖	アガー	

★都合により献立を変更することがございます。ご了承くださいませ。
★日付がグレーの日とおやつは、すみれ・ゆり・たんぽぽと預かり保育を申し込まれた方に提供します。
★献立に使用している「マヨドレ」は、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。
★「せんべい」の日はおかきなど、卵・乳を含まないものとなっております。